

Медитация „Половин звезда на Давид“ (Half Star of David Meditation)



Тази медитация може да направи човек много красив, естествен лечител. Редовното практикуване на тази медитация ще ви направи напълно здрави и мъдри. „Половин звезда на Давид“ е дадена на Хазарат Авраам, първият ангел-пазител на евреите, от Сара, когато той отива в Египет. Тя е била оригинална част от церемонията по запалване на свещи в събота. Науката йога е скрита във всички велики писания на света. Тя трябва да се практикува и преживява, за да не се загуби знанието за идните поколения. Започнете да практикувате тази медитация за максимум 11 минути. Добавяйте по 1 минута на всеки два или три дни от продължаващата практика.

Поза: Седнете в удобна медитативна позиция с изправен гръбнак.

Мудра:
Притиснете



възглавничките на палците (Марс), показалците (Юпитер) и средните пръсти (Сатурн) на всяка ръка един към друг. Натискът трябва да е достатъчно силен, за да произведе силна топлина в ръцете. Безименните (Слънце) и малките пръсти (Меркурий) не се докосват и са широко разтворени и надолу.

Поставете мудрата на няколко сантиметра пред *сърдечния център*, така че палците да сочат право назад към гърдите.

Другите два пръста сочат нагоре и далеч от гърдите под ъгъл от 60 градуса спрямо земята и не се докосват. Лактите са отпуснати в естествена поза от страни.

Дишане: Дишайте през носа. Вдишайте възможно най-дълго и дълбоко и след това задържайте дъха си възможно най-дълго. Издишайте възможно най-дълго, бавно и пълно. Това е известно като съзнателно дишане. Правете го често, защото е много полезно за вас.

Фокус на очите: Затворете клепачите. Завъртете очите нагоре, така че да гледат към горната част на черепа. Фокусирайте се върху темето и потока на дъха. Ако желаете, можете да си представите лечебната светлина, която тече с дъха.

Време: 5 - 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.